



## ¿Cómo afectan el embarazo y la lactancia los huesos de las mujeres?

Tanto durante el embarazo como en la lactancia, el cuerpo necesita más calcio. El calcio es necesario para apoyar el crecimiento y el desarrollo del bebé en el útero de la madre y después de su nacimiento.

Sin embargo, parte de estas necesidades también se satisfacen cuando el calcio se traslada fuera de los huesos de la madre, durante un proceso llamado remodelación (Ver [¿Qué es el hueso?](#)) especialmente en el tercer trimestre y durante la lactancia.

## ¿Cuánto calcio necesitan las mujeres embarazadas y lactantes para mantener los huesos sanos?

La cantidad de [calcio](#) que necesitan las mujeres no cambia cuando están embarazadas o amamantando. La cantidad recomendada para las adolescentes de 14 a 18 años es de 1,300 miligramos diarios. Las mujeres mayores de 18 años deben consumir 1,000 miligramos de calcio al día.

Obtener una cantidad mayor de la recomendada de calcio, sea de los alimentos o de los suplementos, no evita la pérdida de calcio de los huesos durante el embarazo o la lactancia. Por lo tanto, el calcio adicional no tiene mucho efecto sobre la cantidad de masa ósea que las mujeres pierden durante este momento de la vida.

Las mujeres embarazadas y lactantes que estén pensando en tomar un suplemento de calcio deben consultarlo con su médico u otro proveedor de atención médica.

Aunque la disminución en la densidad ósea es parte normal del embarazo y la lactancia, en muy pocos casos, las mujeres embarazadas y lactantes pueden desarrollar [osteoporosis](#). La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles, lo que aumenta el riesgo de fracturas (huesos

rotos).

En estos casos, las fracturas pueden ocurrir espontáneamente o por un trauma o estrés mínimo durante actividades normales. Las fracturas en la columna son las que ocurren con más frecuencia en las mujeres embarazadas o lactantes con osteoporosis, pero también pueden ocurrir otros tipos de fracturas. En algunos casos, la madre tiene una afección médica conocida o está tomando algún medicamento que aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas.

## ¿Cuáles son los efectos a largo plazo del embarazo y la lactancia en los huesos?

La disminución temporal en la densidad ósea es parte normal del embarazo y la lactancia. Por lo general, la densidad ósea se restaura después del embarazo y durante la lactancia o después de dejar de lactar.

Resultados de estudios extensos llevados a cabo recientemente muestran que el embarazo y la lactancia no están asociados con un mayor riesgo de osteoporosis o fracturas más adelante en la vida.

Este contenido fue creado por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) con contribuciones de:

- El [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)
- El [Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales](#)
- La [Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH \(en inglés\)](#)